Controlar de la presión arterial alta con enfermedad renal crónica: Etapas 1—4

Más de la mitad de las personas con enfermedad renal crónica (ERC) también tienen presión arterial alta. La presión arterial alta puede causar ERC, y la ERC también puede causar presión arterial alta. Sin importar la causa, la presión arterial alta puede dañar los riñones, corazón y vasos sanguíneos, por lo que es importante mantenerla bajo control.

¿Qué es la presión arterial alta?

La presión arterial es la fuerza de la sangre empujando contra las paredes de los vasos sanguíneos mientras el corazón bombea sangre a través de tu cuerpo. La presión arterial alta, también conocida como hipertensión, ocurre cuando esta fuerza se vuelve demasiado alta. La presión arterial alta no tratada puede llevar a un ataque cardíaco, un accidente cerebrovascular, insuficiencia cardíaca y una progresión más rápida de la enfermedad renal.

La presión arterial alta y tus riñones

Con el tiempo, la presión arterial alta daña los vasos sanguíneos y reduce el suministro de sangre a los órganos, incluidos los riñones. Esto provoca que los riñones no funcionen tan bien y dificulta la eliminación de desechos y exceso de líquido de la sangre.

Controlar tu presión arterial

La presión arterial se controla mediante el uso de un manguito de presión arterial en el brazo. Debe revisarse cada vez que veas a tu médico. Tu equipo de atención también podría recomendar que verifiques tu presión arterial en casa y mantengas un registro.

Elegir el manguito de presión arterial adecuado

Si verificas tu presión arterial en casa, asegúrate de tener un manguito de presión arterial de brazo. Los manguitos que van alrededor de la muñeca, el dedo u otras partes no son precisos.

Los manguitos de presión arterial de brazo vienen en diferentes tamaños. Es importante obtener el tamaño adecuado del manguito para obtener lecturas precisas. Puedes determinar tu tamaño de manguito al medir tu brazo superior. Envuelve una cinta métrica alrededor del punto medio y compara ese número con una tabla de tamaños de manguitos de presión arterial.

Esto es solo una guía. Habla con tu proveedor de atención médica para obtener más información basada en tus necesidades de salud.

 | © 2025 Interwell Health. Todos los derechos reservados.

Controlar de la presión arterial alta

Toma medidas para controlar tu presión arterial, incluyendo:

Comer una dieta saludable
Tu equipo de atención puede ayudarte a crear un plan de nutrición que sea bajo en sodio y rico en alimentos saludables, como frutas y verduras, para ayudar a reducir la presión arterial.

Hacer ejercicio regularmente
Hacer ejercicio regularmente puede ayudarte a bajar la presión arterial y mantener un peso saludable. Habla con tu equipo de atención antes de comenzar una rutina de ejercicios.

Dejar de fumar si eres fumador
Fumar y usar productos de tabaco pueden aumentar tu presión arterial. Tu equipo de atención puede ofrecerte apoyo para dejar de fumar.

Mantener un peso saludable
Tu equipo de atención puede ayudarte a determinar tu peso ideal. Perder peso si es necesario puede ayudar a bajar tu presión arterial.

Manejar otras afecciones de salud
Manejar condiciones como la diabetes y el colesterol alto puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas. Sigue un estilo de vida saludable y toma tus medicamentos según lo prescrito para ayudar a manejar estas condiciones.

Evitar o limitar el alcohol
Pide ayuda a tu equipo de atención médica para reducir el consumo de alcohol. Las pautas sugieren no más de una bebida por día para las mujeres y dos para los hombres.

Estamos aquí para ayudarte

Tu equipo de Interwell Health Care puede ofrecerte indicaciones para ayudarte a controlar tu presión arterial. Comunícate si tienes preguntas o necesita apoyo.

Medicamentos para la presión arterial alta

Es posible que te receten medicamentos para ayudarte a alcanzar tu presión arterial objetivo. Las clases comunes de medicamentos para la presión arterial incluyen:

- Inhibidores de la enzima convertidora de angiotensina (ECA) o bloqueadores de receptores de angiotensina II (BRA)
- Diuréticos
- Bloqueadores de los canales de calcio

También es posible que te receten beta bloqueadores, antagonistas de aldosterona, bloqueadores alfa, agonistas alfa de acción central y vasodilatadores.

Dado que la presión arterial alta generalmente no presenta síntomas, es importante tomar tus medicamentos exactamente como se los recetaron, incluso si te sientes bien.

Consulta con tu médico si no estás seguro acerca de tus medicamentos para la presión arterial o antes de tomar cualquier medicina nueva, incluso las de venta libre. Algunos ingredientes para el resfriado y la gripe, como la fenilefrina y la pseudoefedrina, pueden aumentar la presión arterial.

Cuándo contactar a tu médico

- Tus lecturas de presión arterial están consistentemente por encima de tu rango objetivo.
- Estás experimentando síntomas como dificultad para respirar, dolores de cabeza intensos, visión borrosa o confusión.
- Has comenzado un nuevo medicamento y estás notando lecturas de presión arterial más altas.
- Tus lecturas de presión arterial están consistentemente por debajo de 90/60 mmHg y/o estás experimentando síntomas de presión arterial baja como mareos, aturdimiento o desmayos.

Llama al 911 o acude a la sala de emergencias si sientes dolor en el pecho, vómitos, dificultad para encontrar palabras, habla arrastrada o desmayos.